**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية الاساسية**

**قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية**

**الدراسات العليا / ماجستير/ تخصص**

**الارتياح النفسي (WEIIBEING)**

المحاضرة الاولى

أ.م.د ميادة تحسين عبدالكريم

**للعام الدراسي 2024- 2025**

**مفهوم الارتياح النفسي : (1)**

 ان مفهوم الارتياح بشكل عام هو مساعدة الفرد ان يتمتع بحياة طيبة تشعره بالارتياح ،اذ تركز هذا التوجه على فهم الافراد الذين يعيشون في سعادة غامرة وحكمة ولياقة نفسية وارتياح نفسي على المستوى البدني والنفسي ومساعدة الاخرين على تطوير وبناء قواهم الشخصية وبدوره هذه القدرات تسمح للأفراد بالنمو والازدهار التي تعمل بتخفيف من تأثيرات المشقة ومعوقات الحياة وتمنع كل من المرض النفسي والجسمي.

**الارتياح لغة :** ان اصل كلمة الارتياح هو مشتق من كلمة راحة ، ارتياح ، يرتاح ،ارتاحا وهذا الارتياح هو الهدوء والاستراحة وعدم المضايقة والازعاج .

**ومن الناحية النفسية** : تعني كمال الصحة النفسية للفرد وسلامتها من كافة العقبات التي تعترض حياته وهي حالة وجدانية .

**ومن الناحية الفلسفية :** لفهم اكبر لمعنى الارتياح يجب علينا الرجوع الى اصوله الاولى التي تبدأ من الفلسفة وانه بالرجوع الى هذه الاخيرة نجد انها استعملت مفهوم السعادة ونجد في هذا الصدد العديد من الفلاسفة ممن اهتموا بهذا المفهوم سواء من الفلاسفة الكبار القدامى كأرسطو وافلاطون او كبار فلاسفة عصر الحداثة منهم (مونتاين Montaigne) و(كانط Kant) و(ديديرو Diderot) و(سبينوزا Spinoza) وقد استعمل الفلاسفة مفهوم السعادة في نطاق اوسع فالسعادة هي "ماهو جيد للفرد" ويشيرون الى الصحة على انها عنصر من عناصر اخرى مكونة للسعادة وفي هذا الصدد يربطونه بالمصلحة الشخصية للفرد ويقصد بها ماهو مهم للفرد شخصيا وليس الاخرين .

- ولقد اشار **ارسطو** بان على الفرد ان يتحلى بالفضائل حتى يصل بحياته الى السعادة ويشعر بجودتها ، ويرى ان للإنسان مجموعة كبيرة من القدرات يستعملها للوصول الى غايته في الحياة .

1. أ.د شيماء عبد مطر ،**محاضرات الدراسات العليا الماجستير**، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

**- يقول جيمس ميل** : "ان السعادة هي وجود المتعة وغياب الالم"، اي ان هؤلاء العلماء يسعون الى تعظيم المتعة (اللذة) وان هذا يجب ان يشمل كل المجتمع وفي نفس الوقت يشترطون انه يجب ان لا تكون هذه المتعة قائمة على شهوات وملذات حيوانية وانما احتضان الحياة الفكرية والتفاعل الاجتماعي المتحضر.

**ولقد بينت موسوعة الفلسفة بجامعة ستانفورد :** ان الارتياح مصطلح يستعمل للرجوع الى الحالة الصحية للفرد .

**اما الفيلسوفة اليابانية (نومورا)** تنظر الى السعادة على انها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة اذ ان المرء لا يشعر بالسعادة الا اذا مارس الاحساس بالبهجة والفرح وان البحث عن متعة روحية مستمرة هو الاكثر احتمالا لأنه يقود الى السعادة ولذلك فان من المهم ان نرى الاشياء من الجانبيين المادي والروحي وكذلك من الخارج والداخل والعلاقة بالأخرين .

**وضحت سوانتو من خلال دراسات تتبعيه للارتياح النفسي من سنة 1980 الى سنة 2000** ان الارتياح النفسي مرتبط (بالسياسة، الصحة، الرخاء في الدولة، الراحة الشخصية) وهذا ما يحتم على الفرد تحمل المسؤولية للحصول على الارتياح النفسي وبالتالي فان الارتياح ينشأ كالتزام معياري واختياري من طرف الفرد وقد اكدت ....ان مفاهيم وخبرات الارتياح النفسي يتم انتاجها في نطاق اوسع من خلال التصورات والممارسات الاجتماعية .

**- عرف رايف الارتياح النفسي بانه:** احساس الفرد بحسن الحال او رصد المؤشرات السلوكية التي بالإمكان الاستدلال من خلالها عن ارتفاع في مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام فضلا عن السعي المتواصل لأجل تحقيق اهداف شخصية تشكل ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته واقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين والاستمرار فيها .

**- وعرف دينر بانه:** الحالة التي يشعر فيها التي يعتقد بان حياته تسير على ما يرام .

**- وعرف ويسنر بانه:** قدرة الفرد على النجاح والمرونة والاشتراك المبدع في مختلف الانشطة والانظمة اليومية التي تعد هامة لثقافة المجتمع .

**مفهوم الراحة النفسية (1)**

الراحة النفسية هي من ابرز علامات ودلالات الصحة النفسية للفرد ، فمن ابرز علامات الراحة النفسية هي :-

* الشعور بالسعادة الداخلية .
* التوافق والتسامح تجاه الذات واعطائها حق قدرها .
* القدرة على استغلال الخبرات الايجابية اليومية بشكل فاعل.

**فالراحة النفسية** هي الشعور بالسكينة الداخلية والطمأنينة كما انها تفتح للفرد افاقا جديدة وتتيح له الفرص الكثيرة لاكتساب الخبرات والمعارف المختلفة بالإضافة الى زيادة مستوى الوعي والاستقرار تبعا لهذه الخبرات والمعارف .

**وايضا :** تعبر عن النفس المطمئنة المتكاملة بسلوكها الفطري ، فتظهر في الاستجابات السليمة والسوية للفرد مع ذاته ومجتمعه بالإضافة الى التفاعل المهم مع المؤثرات المادية والمعنوية وانسجامها مع المشاعر والاحاسيس بطريقة سلسة ومتناغمة .

(1)أ.د شيماء عبد مطر ،**محاضرات الدراسات العليا الماجستير**، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

**كيفية الحصول على الراحة النفسية : (1)**

الراحة النفسية هي مطلب مهم للتعايش السليم للفرد مع نفسه ومع مجتمعه وهناك بعض الامور التي تساعد الفرد في الحصول على راحته النفسية واستقراره النفسي هي كالتالي :-

**اولا :-** **الاقرار بالقدرات الممتلكة وحدود هذه القدرات ،**والرضا بها والسير في الحياة على اساسها اي انه من المهم ابتعاد الفرد عن تقليد من حوله بما لا يمكنه امتلاكه من قدرات مهارية او امكانات او كفاءات عالية لا تتناسب مع قدراته المتاحة لان ذلك سيقوده الى الفشل والاحباط او مراقبة من يمتلكون ظروفا اقتصادية افضل منه ونظرته الحزينة تجاه حياته فيعيش هذا الفرد في حالة من البؤس والتعاسة لعدم امتلاكه ما يملكه الاخرين .

**ثانيا:- التعبير عن المشاعر الايجابية تجاه الاخرين ،**وابداء الحب والتعبير عنه في اي وقت ومكان وزمان وعدم الاكتراث لإعجاب او رفض الناس لذلك وهذا التعبير يضيف لدى الفرد مخزونا من الحب عند الاخرين قد يحتاج له في حال تعرضه لاي عارض او ازمة نفسية تجعله بحاجة هذا المخزون.

**ثالثا:- ترسيخ الايمان بالله وبالقضاء والقدر**، واداء جميع الفروض والابتعاد عن جميع النواهي والتقرب الى الله بالأعمال الصالحة والسعي الى كسب رضا الله والمداومة على الاذكار والاستغفار والاعمال الصالحة واستشعار مراقبة الله في السر والعلن فكل ذلك يزرع في النفس االبشرية الهدوء والطمأنينة والسعادة والتصديق الكامل بان كل ما يمر به الانسان هو خير من عند الله ،الاعتذار عند الوقوع في الخطأ والاعتراف به فان ذلك يعطي الفرد راحة وطمأنينة ويخرجه من دائرة تأنيب الضمير وجلد الذات ويترك اثرا ايجابيا في نفوس الاخرين تجاهه بالإضافة لنظرة الفرد تجاه نفسه .

**رابع:- التسامح والعفو وعدم تخزين البغضاء والكره في النفوس**، فهي احاسيس تسلب الطاقة الايجابية المتمثلة بالحب ليحل محلها الكره والانتقام بكامل طاقتهما السلبية المؤذية والانشغال بها فالنسيان والعفو عمن اخطأ في حق الفرد وتجاهله لزلات من حوله تريح الفرد من اعباء الكره والبغضاء وكل ما يتبع ذلك .

1. أ.د شيماء عبد مطر ،**محاضرات الدراسات العليا الماجستير**، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

**خامسا:- الابتعاد عن العادات السلبية**، ومحاولة اكتساب عادات جديدة وايجابية تضفي السعادة النفسية على الذات والتصرف والتفكير في حدود هذه العادة ومحاولة التخلق بها ، ومحاولة التفكير في اطارها العملي وممارسة الحياة واقناع الذات بانها تتصرف على النحو السليم والصحيح كما ان النظرة الايجابية تجاه الذات وتوظيفها في عملية التعلم يفيد في ترسيخ الخصال السليمة .

**سادسا :- عدم ترقب الاخبار السيئة** ،والعيش في حالة من الخوف من المجهول والقلق الدائم من وقوع المصيبة وبالتالي فان افكار الفرد تسيره تجاه هذه المصيبة ،بالإضافة الى المزيد من التشاؤم المستمر وفقدان الراحة النفسية والسعادة ،بناء اساس نفسي متين تجاه الافكار السلبية التي من شانها ان تزعزع الاستقرار النفسي والراحة النفسية للفرد ويكون هذا البناء بتدريب الفرد لنفسه على انكار شعور التعاسة والبؤس والقلق وتوكيد مشاعر الامل والسعادة والنجاح والاستمتاع بكل ما هو جميل وتجاهل كل ما هو سيء .

**سابع:- تحديد الفرد لهدفه في الحياة** ،والغاية التي يسعى الى تحقيقها والوصول اليها فان وجود هذا الهدف يحدد سير حياة الفرد ويرفع مستوى دافعيته للإنجاز وتجاوز العقبات التي تواجهه ،فالعيش بلا هدف يجعل من الفرد انسانا ضائعا بلا غاية واضحة وبالتالي يكون اكثر عرضه للقلق والخوف وتخلخل الاستقرار النفسي .

**ثمرات الراحة النفسية :- (1)**

للراحة النفسية اثار ايجابية كثيرة تعود على صاحبها بكل ما هو جيد فتتجلى في شخصية الفرد وتفاعلاته مع نفسه ومجتمعه فهي تضيف له السمات الشخصية السوية والاستجابات المتوازنة وتظهر ثمرات الراحة النفسية على سبيل الذكر لا الحصر على الشكل التالي :-

**الراحة النفسية والاخلاق الحسنة :-** فالراحة النفسية او الصحة النفسية تظهر على صاحبها (بأخلاقه الحسنة والوجه البشوش والبحث عن الحلال والابتعاد عن الحرام والتحلي بالصفات السامية كالحياء والكرم واللين وحسن المعشر والسلوك العادي) اي ان تكون صفات وتصرفات الفرد هي السلوكيات العامة العادية السائدة على اغلبية افراد المجتمع.

**مواجهة الظروف الحياتية :-** القدرة على النظرة الايجابية السوية قدر الامكان للحياة وامكانية التصدي للمشكلات والاحباطات اليومية بالإضافة الى القدرة على تحمل المسؤولية وتحمل نتائج استجابات الفرد الشخصية للمثيرات المختلفة والتكيف مع الظروف البيئية الخارجية والترحيب والانفتاح على تعلم الخبرات الجديدة .

**القدرة على الاحساس بالسعادة :-** استشعار السعادة مع الذات اذ يظهر ذلك من خلال محبة الفرد لنفسه وقدراته واعطاء نفسه حق قدرها ومحبة الفرد لذاته واحترامها وتقديرها والشعور بالسعادة مع الاخرين ويتضح ذلك جليا من خلال التفاعل والتوافق الاجتماعي والثقة المتبادلة للفرد مع الاخرين وامكانية تكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية السليمة .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. أ.د شيماء عبد مطر ،**محاضرات الدراسات العليا الماجستير**، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

**اهمية الارتياح النفسي للفرد :- (1)**

يشكل الارتياح النفسي اثارا ايجابية بمردودها تعود للفرد بكل ماهو جيد اذ تتلخص هذه الاثار على شخصية الفرد ومستوى تفاعله مع ذاته ومع المجتمع ، اذ يضفي الارتياح النفسي للفرد السمات الشخصية السوية والاستجابات المتوازنة فان الارتياح والصحة النفسية تظهر للفرد بتمتعه بالأخلاق الحسنة والمظهر البشوش والوجه الحسن والتحلي بالصفات السامية كالحياء والكرم واللين وحسن المعشر كما تظهر عليه الصفات والتصرفات التي هي السلوكيات العامة العادية السائدة على اغلبية افراد المجتمع وقدرة الفرد على مواجهته لمختلف الظروف الحياتية والقدرة على النظرة الايجابية السوية قدر الامكان للحياة وامكانية التصدي للمشكلات والاحباطات اليومية فضلا عن قدرته في تحمل كافة المسؤوليات وتحمل نتائج استجابات الفرد الشخصية للمثيرات المختلفة والتكيف مع الظروف البيئية الخارجية والترحيب والانفتاح على تعلم الخبرات الجديدة واستشعار السعادة مع الذات ومع الاخرين .

**ابعاد الارتياح النفسي : (2)**

**حدد العالم بريجر الارتياح النفسي بالأبعاد الاتية:-**

1. النمو الشخص .
2. خدمة او مساعدة الاخرين.
3. العلاقات المتبادلة مع الاخرين .
4. العيش طبقا لمعتقدات محدودة
5. التعبير والابداع من خلال الفن ،الجمال ،الموسيقى، الشعر ، التأليف.
6. النواحي المادية من خلال حيازة الممتلكات .
7. التوجيه الوجودي القائم على اللذة والمتعة .
8. حامد زهران، **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ، ط4 (القاهرة ،عالم الكتب، 2005)ص11.
9. فاطمة تلمساني ،**الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات** ،اطروحة دكتوراه ،كلية العلوم الاجتماعية ،جامعة وهران، 2014،ص65.

**وهناك تقسيم اخر لأبعاد الارتياح النفسي وهي : (1)**

1. **الشعور بالارتياح مع النفس :-** وهو مدى شعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية للماضي النظيف والحاضر السعيد والمستقبل المشرق النظيف ،وليس بالإمكان ان يأتي ذلك الا عن طريق الافادة لما تحويه الحياة اليومية من سعادة ومسرات ومدى اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته النفسية فضلا عن شعوره بالطمأنينة والثقة بالنفس والتسامح والرضا عن ذاته وتقبلها ولا تتم الا عن طريق فهمه لذاته وتقديره لها .
2. **الشعور بالارتياح مع الاخرين :-** وهي مدى حب الفرد للأخرين والثقة فيهم واحترامهم وتسامحهم وتقبلهم فضلا عن القدرة في اقامة علاقات اجتماعية طيبة وسليمة وقدرته في التفاعل معهم وتحمل مسؤولياتهم .

**محددات الارتياح النفسي (2)**

1. **الفرصة المتاحة للفرد:-** التي تمثلها الفرص القادرة على اشباع حاجات الفرد واستمتاعه بحياته والظروف المحيطة به
2. **جودة المجتمع ذاته:-** تتمثل بما يمنحه المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد لتسير حياته بشكل طبيعي ومريح وتجعلها اكثر سلاسة .
3. **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع :-** تتمثل بالمكانة الاجتماعية التي يشغلها الفرد في المجتمع او البيئة التي يعيش فيها .
4. **المعوقات الشخصية للفرد (التأثير):-** يعد التأثير احدى الابعاد المرتبطة بالنضوج الشخصي للفرد أي هي الكاريزما وغالبية الآراء تعتقد انها هبة سماوية ويقصد بها البرق او اللمعان الذي نراه لدى بعض الافراد دون غيرهم .
5. **الاحداث القدرية :-** هو مجمل الاحداث التي تواجه الفرد في حياته بغض النظر عن طبيعتها سواء كانت مفرحة او محزنة والتي بدورها تعبر عن قدرة الفرد على التحمل والصبر على الشدائد وهذه الامور ترتبط بقوة الفرد وايمانه .
6. **التقييم الذاتي :-** ويسمى ايضا لدى البعض بالسلام الداخلي .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. حامد زهران، **مصدر سبق ذكره**، 2005،ص11.
2. انعام محمد، **اثر الانشطة الحركية الترويحية في الارتياح النفسي والمساندة الاجتماعية للأيتام بأعمار 15-**18سنة ،2022،ص37

**خصائص الشخصية التي تتميز بالارتياح النفسي(1)**

**أ- التفكير بواقعية :-** وتشير الى ان تفكير الفرد اتجاه الحياة ان لها معنى جميل ومن خلال ذلك يستحق ان يعيش فيها .

**ب- القيم والمعتقدات الدينية :-** وتشير الى ان المبادئ والقيم والمعتقدات الدينية لها تأثير واضح على شخصية الفرد ، فان الافراد الذين يمتلكون معتقدات دينية فهم مقتنعين بحياتهم وبالمقابل ان الذين لا يمتلكون هذه المعتقدات الدينية فانهم غير مقتنعين بحياتهم وهذا ما اشارت اليه الدراسات بان الافراد الممارسين للأنشطة الدينية يمتلكون القناعة في حياتهم .ويتمتعون بارتياح نفسي وصحة افضل .

**ت- الثقة بالنفس :-** ان المجتمعات التي يتمتع افرادها بقدرات ذاتية وايمانا قويا بالثقة بالنفس يتمتعون بالرضا عن الحياة بنسبة 30% لذا فان افرادها يتمتعون بارتياح نفسي اكثر .

**ث- الصداقة :-** ان الافراد الذين يكونون اكثر سعادة هم الافراد الذين يقومون بإعادة الحماس والدفء لعلاقاته وصداقاته الماضية ،اذ يحتاج هؤلاء الافراد ان يشعروا بانهم جزءا" هاما" ويشكلون شيئا" كبيرا" ولابد من ان يهتموا بالأفراد الاخرين وشرط ان يتم اختيار الاصدقاء الذين يؤمنون بان الحياة هي مصدرا للفرح والابتهاج والرضا.

**ج- ممارسة الرياضة:-** ان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية سواء كانت مشي مستمر او منظم او مجهودا بدنيا مكثف تجعلهم اصحاء ويتمتعون بصحة جيدة وبالتالي يشعرون بان حياتهم افضل لذا يتمتعون بارتياح نفسي وهذا ما اثبتته الدراسات ان ممارسة الرياضة تزيد سعادتهم وحبهم للحياة .

**ح- القراءة :-** ان الافراد الذين يستهوون القراءة والزيادة في ممارستها فانهم يضمنون سلامة العقل والبدن وكذلك يشعرون بالسعادة والشعور بالرضا اذ عند قراءة الكتب فانه يستفيد منها وبالتالي فانه يقضي وقت فراغه بصورة صحيحة .

**خ- الابتسامة والفرح :-** ان الافراد الذين يحتوي برنامجهم الحياتي وقتا للفرح والسعادة والبهجة والسرور فضلا عن التفكير العاطفي العالي فانه سيسهم في القدرة على التكيف الصحيح مع الاخرين والاحساس بمشاعرهم والتي بدورها تعد من العوامل الهامة التي تمكن الافراد من العيش بسعادة .

1. ابراهيم باسل ابو عشة ، **الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة** ،جامعة الازهر ،رسالة ماجستير ، كلية التربية، 2013ص74.

**نظريات الارتياح النفسي (1)**

ان نظريات الارتياح النفسي قسمت الى نوعين من الناحية الفلسفية وهما : النظريات الذاتية والنظريات الموضوعية .

**\* النظريات الذاتية**

تؤكد هذه النظريات على ان الفرد يحقق الارتياح بقدر ما يكون له تقييم ايجابي لمجرى حياته بشكل عام ومن بين نماذجها سنتناول مايلي :-

**1- نظرية المتعة:-** تعد نظرية المتعة من النظريات الذاتية اذ مذهب المتعة هو الرأي القائل بان المكونات الوحيدة للارتياح النفسي هي المتعة والالم ،فالمتعة هي العنصر الايجابي الوحيد للارتياح النفسي ،والالم هو عنصره السلبي الوحيد .فهي ترى ان الارتياح قائم على الشعور بالمتعة وتؤكد على ان كل ما يؤدي الى الارتياح يؤدي الى المتعة وان الفرد يسعى جاهدا وباستمرار الى تحقيق ما يعتقد انه سيوازي بين المتعة والالم ولذلك سميت هذه النظرية بنظرية المتعة ، ومن المؤيدين والباحثين الاوائل الذين تطرقوا لهذه النظرية هم سقراط وبوتاقوراس في حوارات افلاطون .

اما في عصرنا الحالي الذين تناولوا هذه النظرية نجد(جيريمي بينثام) من خلال عرضه لمبادئ الاخلاق والتشريع اذ بين ان (الطبيعة البشرية وضعت تحت حكم سيدين وهما الالم والمتعة اي ان الفرد يخضع لهما ويحتكم اليهما في تحديد حالته النفسية اذ وعد ان المزيد من السعادة تجعل الحياة افضل وان التعرض للألم يجعل الحياة اسوء وعد ان كلا منهما خبرتان مرتبطتان بالمدة والحدة وهو ميل الى التفكير في اللذة والالم على انهما نوع من الاحساس وعن طريق هذه النظرية فان ماهية الارتياح تكمن في تحقيق اكبر قدر من المتعة على حساب الالم .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. انعام محمد، اثر ،**مصدر سبق ذكره** ،2022،ص37

ولكن المشكلة في هذه النظرية تكمن في انه لا توجد متعة مشتركة ين كل الناس اذ ان لكل فرد خبرة مختلفة عن خبرات الاخرين يريد التمتع بها ، وبالتالي فان المدة الوحدة تختلف من فرد الى اخر بالإضافة الى ان هناك بعض الخبرات التي يتمنى الفرد لو انها تستمر . وعلى الرغم من ذلك ان المتع الزائفة او غير الحقيقية غير جيدة للأفراد فظهور مايسمى آلة الخبرة وهو انن يتخيل الفرد نفسه انه يمكنه البقاء داخل آلة يمكنها ان تقدم له الخبرة التي يريدها او يرغب فيه ،وهذه الآلة تستطيع ان تحفز عقول الافراد حتى يشعروا انهم يعيشوا الحياة المثالية .

ولكن هل يقبل الفرد ان يبقى محجوزا داخلها؟ وهل هي طريقة لتحقيق الارتياح ؟ اذ يظهر ان هذا خطأ كبير فالفرد يريد القيام ببعض الاشياء ويريد ان يسلك بعض الوجهات وهذه الآلة تضع حدودا لما يريده الفرد في واقعه ومن ثم هي لا تحقق الارتياح وهذا ما ادى الى ظهور نظريات اخرى معارضة لهذه النظرية .

**2-نظرية الرغبة:-** لقد كانت آلة الخبرة في نظرية المتعة الدافع الاساسي والجوهري لظهور هذه النظرية ،اما تاريخيا فان سبب هيمنة نظرية الرغبة هي السعي لظهور الاقتصاد في الارتياح اذ اكد سان Sen ان ما حدده جيريمي بنثام كالصداقة والحب على انها وظائف نفعية في نظرية المتعة هو غائب في نظرية الرغبة وان اللذة والالم موجودان في رؤوس الناس ويصعب قياسهما وخاصة عند وجود خبرات مختلفة لدى الافراد ومتعارضة فيما بينها.

ومن اهم نظريات الرغبة تجد رغبة الحاضر وترتبط بأفضل ما يقدم الفرد لتحقيق رغبته ولقد نجحت هذه النظرية الا انها لاقت مشكلة مع المراهقين فمثلا المراهق الذي يريد السهر خارج المنزل وامه ترفض فانه يستعمل طرق مختلفة ليبين رفضه لأوامر امه فهي رغبته حتى ولو كان ما يريد القيام به هو مضر له ومن هنا يمكننا تفسير نظرية الرغبة على انها تصلح لوقت محدد وخاص لان المراهق يشعر في في الوقت الذي يقوم به بما يريده بالارتياح حتى ولو كان خطأ وبالتالي ان نطاق نظرية الارتياح يجب ان تكون شاملا مرتبطا بما هو مهم لارتياح الفرد وهو المستوى العام للرغبة في الرضا عن الحياة بشكل عام .

وتتلخص هذه النظرية انه كلما كانت الرغبة اكثر كلما كانت الحياة افضل ومن هذا كله يظهر لنا ان الارتياح ينظر له من ناحية الشكل والمحتوى فمن حيث الشكل يركز على مكونات الارتياح ومن حيث المحتوى فيركز على ما يجعل الاشياء جيدة للأفراد وبالتالي فان نظرية الرغبة والمتعة تتفقان من حيث المحتوى فكلاهما يبحث في الاشياء التي تجعل الحياة جيدة اما شكليا فهما مختلفتان اذ ان نظرية المتعة تنظر الى السرور بانه هو المحقق لما هو جيد اما نظرية الرغبة فهي ترى ان الرغبة هي التي تنتج الرضا والسرور .

**\* النظريات الموضوعية**

يرى اصحابها انه يوجد على الاقل بعض من عناصر الارتياح التي لا تعتمد على الفرد اي ان هناك مكونات تؤدي الى الارتياح باستقلالية عن موقف الفرد منها ومن نظرياتها:

**نظرية قائمة الاهداف :-** تعد هذه النظرية من النظريات الموضوعية اذ يعرف ارنسون 1990 الارتياح النفسي من خلال هذه النظرية على انه تحقيق او انجاز لأشياء محددة جيدة اذ تقوم على اساس العناصر المكونة للارتياح والتي لا تتمثل في المتعة او الرغبة وهي مثلا المعرفة والصداقة على الرغم من انه يمكن القول ان المتعة يمكن ان تكون من النظريات القائمة على الاهداف في حين نجد ان كل النظريات القائمة معارضة لنظريات الرغبة بشكل .